

HAUSREGELN

Willkommen bei Sai Fit Sylt CrossFit!

Damit alle Mitglieder sicher und respektvoll trainieren können, bitten wir dich, die folgenden Regeln einzuhalten.

1. Allgemeine Regeln

- 1.1. Das Training erfolgt auf eigene Gefahr. Das Studio übernimmt keine Haftung für Unfälle oder Verletzungen.
- 1.2. Jedes Mitglied muss sich beim Betreten und Verlassen des Gyms mit seiner App registrieren.
- 1.3. Der Zugang zum Gym ist ausschließlich für registrierte Mitglieder erlaubt. Gäste sind nicht gestattet.
- 1.4. Das Mitbringen von Tieren, Alkohol, Drogen oder anderen verbotenen Substanzen ist untersagt.
- 1.5. Rauchen und der Konsum von Alkohol sind im gesamten Studio-Bereich nicht erlaubt.
- 1.6. Musik ist mit Kopfhörern während des Trainings gestattet. Soundboxen sind nicht erlaubt.
- 1.7. Zwischen 22:00 Uhr und 6:00 Uhr ist die Nachtruhe einzuhalten.

2. Sicherheit & Verhalten

- 2.1. Jedes Mitglied ist verpflichtet, sich rücksichtsvoll gegenüber anderen zu verhalten. Körperliche oder verbale Auseinandersetzungen werden nicht toleriert.
- 2.2. Das Training mit freien Gewichten erfordert die Nutzung von Sicherheitsvorkehrungen (z. B. Ablagen, Spotter oder Sicherungsklemmen).
- 2.3. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Unwohlsein ist das Training sofort zu unterbrechen.
- 2.4. Die Notausgänge sind stets freizuhalten.
- 2.5. Falls ein Gerät oder eine Fläche beschädigt wird, ist dies umgehend zu melden.

3. Hygiene & Ordnung

- 3.1. Nach der Nutzung sind Geräte und Hanteln mit einem bereitgestellten Desinfektionsmittel zu reinigen.
- 3.2. Hanteln oder Gewichte sind nach der Nutzung ordentlich in die entsprechenden Ablagen zu veräumen.
- 3.3. Das Studio ist sauber und ordentlich zu halten. Müll gehört in die vorgesehenen Behälter.
- 3.4. Angemessene Sportkleidung und saubere Sportschuhe sind Pflicht.

- 3.5. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im Trainings- und Thekenbereich untersagt.
- 3.6. Die Nutzung von Kreide ist nur in angemessenem Maß erlaubt. Bitte reinigt die Trainingsfläche entsprechend selbstständig nach Nutzung von Kreide.

4. Nutzung der Geräte & Bereiche

- 4.1. Geräte dürfen nicht unnötig lange blockiert werden. Längere Pausen zwischen den Sätzen sind zu vermeiden.
- 4.2. Das Hören von Musik ist nur mit Kopfhörern erlaubt. Lautes Telefonieren ist nicht erwünscht.
- 4.3. Dropn' der Langhanteln zw. 22:00 - 6:00 Uhr untersagt. Bitte schaut auf die Markierung auf den Langhanteln, welche Hanteln zum Dropn' genutzt werden können & Maximalbelastung (kg).
- 4.4. Boxen an den Boxsäcken nur mit eigenen Handschuhen gestattet.
- 4.5. Nutzung der Spinde nur während der Trainingszeit, danach freigeben und Schlüssel stecken lassen. Spinde, die über Nacht verschlossen werden, ohne zugehörigem Mitglied, werden aufgeschlossen und geleert.
- 4.5. Keine verderblichen Nahrungsmittel in den Spinden lassen.
- 4.6. Bei Schlüsselverlust werden €25,- berechnet.

5. Verstöße gegen die Hausordnung

- 5.1. Bei Verstößen gegen die Hausordnung kann das Mitglied verwarnet oder bei wiederholtem Fehlverhalten ausgeschlossen werden.
- 5.2. Das Studio behält sich vor, Personen bei grobem Fehlverhalten dauerhaft den Zugang zu verwehren.
- 5.3. Sachbeschädigungen werden dem Verursacher in Rechnung gestellt.

Wir danken dir für dein Verständnis und deine Kooperation! Viel Spaß beim Training!